

日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものとなる (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)				
9	水	○	こめこまるパン ビーンズチャウダー ペリペリチキン カラフルサラダ	だいずいんりょう、ベーコン とうにゅう、しろいんげんまめ とりにく	たまねぎ、えだまめ、レモン しょうが、にんにく、にんじん だいこん、きゅうり	こめこパン、じゃがいも、こめこ あぶら、さとう	626	27.6	10日(木)【花見】 お花見は、主に桜の花を眺めて楽しむ、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、お花見にちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。	
10	木	○	ちらしずし さわにわん きびなごのからあげ ひじきとツナのあえもの	とりにく、こうやどうふ だいずいんりょう、ぶたにく かまぼこ、きびなご、ひじき まぐろフレーク	にんじん、ほししいたけ、えだまめ きりぼしだいこん、えのきたけ こまつな、しょうが、はくさい	こめ、さとう、あぶら、でんぶん ごま、ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	601	25.7		
11	金	○	ごはん にくどうふ じゃこサラダ カットゼリーポンチ	だいずいんりょう、ぶたにく とうふ、ちりめんじゃこ	しょうが、たまねぎ、しらたき ほししいたけ、だいこん、にんじん こまつな、レモン りんご、もも、ようなし	こめ、さとう、あぶら カットゼリー(マスクット)	603	24.5		
14	月	○	とりにくのあんかけどん こまつなとほくさいのおひたし きよみオレンジ	とりにく、さつまあげ、なまあげ だいずいんりょう、あぶらあげ わかめ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ コーン、はくさい、こまつな きよみオレンジ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	588	29.3	11 健康文化をすすめる 15日(火)【野遊び】 うらかな春の陽気のころ、お弁当を持って野山などに出かけ、自然の中で野遊びを楽しむ季節になりました。今が旬のたけのこやふきを使った春いっぱい献立です。	
15	火	○	たけのこごはん すまし汁 さわらのさいきょうやき だいこんとふきのぶたにくいため	あぶらあげ、だいずいんりょう とりにく、とうふ、さわら、みそ ぶたにく	たけのこ、ながねぎ、みつば しょうが、にんじん、だいこん ごんにやく、ふき	こめ、むぎ、あぶら、さとう	592	31.2		
16	水	◆	こめこまるパン やさしいスープ ハンバーグタイアンソース おいかげゼリー(さくらのジュレ)	だいずいんりょう、ベーコン レンズまめ、ぶたにく、とうふ とうにゅう	たまねぎ、にんじん、えのきたけ はるキャベツ、にんにく、トマト	こめこパン、じゃがいも コーンフレーク、あぶら、でんぶん さとう、おいわいゼリー(さくらのジュレ)	683	24.0		
17	木	○	せきはん すまし汁 チキンカツ しんじゃがいものうまに	あずき、だいずいんりょう、とうふ かまぼこ、わかめ、とりにく ぶたにく、さつまあげ	にんじん、えのきたけ、しょうが たまねぎ、さやいんげん	こめ、もちごめ、ごま、こめこ コーンフレーク、あぶら じゃがいも、さとう	622	29.4	16日(水)【新1年生給食開始】 給食では、月に1回、花や星の形をしたにんじん(ラッキーンにんじん)が入ります。4月は桜の形です。	
18	金	フ	カレーライス キャベツとコーンのサラダ みしょうかん	ぶたにく、ぶたレバー だいずいんりょう(フルーツミックス)	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、キャベツ コーン、みしょうかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめ、さとう	636	16.7		
21	月	◆	わかめしらすごはん(しずおかけんのりょうり) はるやさいのどんじる くろはんべんのおちゃあげ(しずおかけんのりょうり) ごまあえ	わかめ、しらすほし だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、くろはんべん ごまつな	しょうが、ごぼう、ごんにやく にんじん、だいこん、はるキャベツ さんさい、ながねぎ、もやし ごまつな	こめ、じゃがいも、こめ、あぶら ごま、さとう	624	22.3	17日(木)【入学・進級祝い】 入学・進級おめでとうございます。お祝いの赤飯と桜の形をしたかまぼこが入った沢庵粥を作ります。	
22	火	○	ごはん トックスープ ぶたにくのしょうがいため フルーツあんことうふ	だいずいんりょう、ぶたにく だいず、かんでん、とうにゅう	しょうが、にんじん、たけのこ にら、ながねぎ、たまねぎ きりぼしだいこん りんご、もも、ようなし、レモン	こめ、あぶら、トクモち ごまあぶら、さとう	600	24.9		
23	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ きよみオレンジ	ぶたにく、だいず だいずいんりょう	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、トマト きゅうり、きよみオレンジ	げんまいめん、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	599	17.9		
24	木	○	ごはん とりごぼろじる さばのたつたあげ ほうれんそうともやしのにりあえ	だいずいんりょう、とりにく とうふ、みそ、さば、のり	しょうが、ごぼう、ごんにやく にんじん、だいこん、ながねぎ ほうれんそう、もやし、えのきたけ	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう	615	23.7	21日(月)【食育の日(毎月19日)】 ～静岡県の料理～ 静岡県は気候が温暖で、駿河湾や遠州灘といった海からの魚介類も豊富な県です。代表的な特産物の黒はんべんとお茶で天ぷらにしました。わかめご飯にはしらすを混ぜました。	
25	金	コ	チキンライス ホワイトシチュー ちくわのマヨネーズやき(2ほん)	とりにく だいずいんりょう(コーヒー) レンズまめ、とうにゅう、ちくわ かつおぶし、あおのり	たまねぎ、パセリ、にんにく にんじん	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、こめ ノンエッグマヨネーズ	628	24.1		
28	月	○	ごはん マーボーどうふ はるさめのちゅうかサラダ りんごゼリー	だいずいんりょう、ぶたにく ぶたレバー、だいず、みそ、さとう	にんにく、しょうが、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ きくらげ、にんじん、きゅうり	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ りんごゼリー	605	24.8		
30	水	○	こめこライスパン コーンいりやさいスープ さめのフライ かいそうサラダ	だいずいんりょう、ハム レンズまめ、もうかざめ かいそうミックス	セロリー、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、コーン、パセリ しょうが、キャベツ、きゅうり	こめこパン、あぶら、じゃがいも こめ、コーンフレーク、さとう	589	24.4		
給食回数							15	回		
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	650	26.8	

●給食の実施日は学校によって異なります。 (大皿を出す料理です) (問い合わせ先)
●給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。 福生市学校給食センター
●豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 (電話) 042-551-8351

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。

配膳 正しい置き方をしていますか？

これを参考に自分の配膳をチェックしてみましょう。正しい配膳はスムーズに食事をするための第一歩です。


学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

令和7年度4月

日 曜	豆乳	献立名	主 材 料 と そ の 働 き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもととなる				
9	水	米粉丸パン ビーンズチャウダー ペリペリチキン カラフルサラダ	だいたいんりょう、ベーコン とうにゅう、しろいんげんまめ とりにく	たまねぎ、えだまめ、レモン しょうが、にんにく、にんじん だいこん、きゅうり	こめこパン、じゃがいも、こめこ あぶら、さとう	855	36.9	10日(木)【花見】 お花見は、主に桜の花を眺めて楽しみ、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、お花見にちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。	
10	木	ちらし寿司 沢煮椀 きびなごのから揚げ ひじきとツナの和え物	とりにく、こやうどうふ だいたいんりょう、ぶたにく かまぼこ、きびなご、ひじき まぐろフレーク	にんじん、ほししいたけ、えだまめ きりぼしだいこん、えのきたけ こまつな、しょうが、はくさい	こめ、さとう、あぶら、でんぶん ごま、ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	776	32.1		
11	金	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ カットゼリーポンチ	だいたいんりょう、ぶたにく とうふ、ちりめんじゃこ	しょうが、たまねぎ、しらたき ほししいたけ、だいこん、にんじん こまつな、レモン りんご、もも、ようなし	こめ、さとう、あぶら カットゼリー(マスクット)	776	31.0		
14	月	鶏肉のあんかけ丼 小松菜と白菜のおひたし 清見オレンジ 	とりにく、さつまあげ、なまあげ だいたいんりょう、あぶらあげ わかめ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ コーン、はくさい、こまつな きよみオレンジ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	752	37.1	15日(火)【野遊び】 うららかな春の陽気のころ、お弁当を持って野山などに出かけ、自然の中で野遊びを楽しむ季節になりました。今が旬のたけのこやふきを使った春いっぱい献立です。	
15	火	たけのこご飯 すまし汁 鯖の西京焼き 大根とふきの豚肉炒め	あぶらあげ、だいたいんりょう とりにく、とうふ、さわら、みそ ぶたにく	たけのこ、ながねぎ、みつば しょうが、にんじん、だいこん こんにゃく、ふき	こめ、むぎ、あぶら、さとう	771	41.4		
16	水	米粉丸パン 野菜スープ ハンバーグイタリアンソース お祝いゼリー(さくらのジュレ)	だいたいんりょう、ベーコン レンズまめ、ぶたにく、とうふ とうにゅう	たまねぎ、にんじん、えのきたけ はるキャベツ、にんにく、トマト	こめこパン、じゃがいも コーンフレーク、あぶら、でんぶん さとう、おいわいゼリー(さくらの ジュレ)	858	27.7		
17	木	赤飯 すまし汁 チキンカツ 新じゃがが芋のうま煮	あずき、だいたいんりょう、とうふ かまぼこ、わかめ、とりにく ぶたにく、さつまあげ	にんじん、えのきたけ、しょうが たまねぎ、さやいんげん	こめ、もちごめ、ごま、こめこ コーンフレーク、あぶら じゃがいも、さとう	800	36.6	16日(水) 給食では、月に1回、花や星の形をしたにんじん(ラッキーにんじん)が入ります。4月は桜の形です。	
18	金	カレーライス キャベツとコーンのサラダ 美生柑 	ぶたにく、ぶたレバー だいたいんりょう(フルーツミックス)	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、キャベツ コーン、みしょうかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめこ、さとう	805	20.8		
21	月	わかめしらすご飯(静岡県の料理) 春野菜の豚汁 黒はんぺんのお茶揚げ(静岡県の料理) ごま和え	わかめ、しらすぼし だいたいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、くろはんぺん ごま和え	しょうが、ごぼう、こんにゃく にんじん、だいこん、はるキャベツ さんさい、ながねぎ、もやし こまつな	こめ、じゃがいも、こめこ、あぶら ごま、さとう	802	27.9		
22	火	ご飯 トックスープ 豚肉の生姜炒め フルーツ杏仁豆腐	だいたいんりょう、ぶたにく だいた、かんてん、とうにゅう	しょうが、にんじん、たけのこ にんじん、ながねぎ、たまねぎ きりぼしだいこん りんご、もも、ようなし、レモン	こめ、あぶら、トックもち ごまあぶら、さとう	774	31.5	17日(木)【入学・進級祝い】 入学・進級おめでとうございます。お祝いの赤飯と桜の形をしたかまぼこが入った沢煮椀を作ります。	
23	水	スパゲッティミートソース ポテトサラダ 清見オレンジ 	ぶたにく、だいた だいたいんりょう	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、トマト きゅうり、きよみオレンジ	げんまいめん、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	766	21.6		
24	木	ご飯 鶏ごぼう汁 鯖の竜田揚げ ほうれん草とやしののり和え	だいたいんりょう、とりにく とうふ、みそ、さば、のり	しょうが、ごぼう、こんにゃく にんじん、だいこん、ながねぎ ほうれん草、もやし、えのきたけ	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう	810	31.3	21日(月)【食育の日(毎月19日)】 ～静岡県の料理～ 静岡県は気候が温暖で、駿河湾や遠州灘といった海からの魚介類も豊富な県です。代表的な特産物の黒はんぺんとお茶で天ぷらにしました。わかめご飯にはしらすを混ぜました。	
25	金	チキンライス ホワイシチュー ちくわのマヨネーズ焼き(2本)	とりにく だいたいんりょう(コーヒー) レンズまめ、とうにゅう、ちくわ かつおぶし、あおのり	たまねぎ、パセリ、にんにく にんじん	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、こめこ ノンエッグマヨネーズ	784	28.7		
28	月	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ りんごゼリー	だいたいんりょう、ぶたにく ぶたレバー、だいた、みそ、とうふ	にんにく、しょうが、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ きくらげ、にんじん、きゅうり	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ りんごゼリー	765	31.6		
30	水	米粉スライスパン コーン入り野菜スープ さめのフライ 海藻サラダ	だいたいんりょう、ハム レンズまめ、もろかざめ かいそうミックス	セロリー、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、コーン、パセリ しょうが、キャベツ、きゅうり	こめこパン、あぶら、じゃがいも こめこ、コーンフレーク、さとう	782	30.1		
給食回数						15	回		
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						基準栄養量	830	34.2	

◎給食の実施日は学校によって異なります。  : 大皿を出す料理です。

《問い合わせ先》

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

福生市学校給食センター

◎豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。 ◆ : 放送原稿「いただきます」の発行日です。

(電話) 042-551-8351

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。



食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。




食事にふさわしい話をする。



食器は大切に使う。



Eゼン 正しい置き方をしていますか？



主菜、副菜、主食、はし、汁物、牛乳

これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。